

# 赤ちゃんレストラン

●5～6か月のゴックン期

## かぼちゃかゆ



### 材 料

10倍かゆ…大さじ3  
かぼちゃペースト…小さじ2

### 作り方

1. 米と水を1:10にして、ゆっくり時間をかけて10倍かゆを作る。…①
2. かぼちゃはやわらかくゆでて、裏ごしをしてなめらかにする(ゆで汁で硬さを調整)。…②
3. ①に②を混ぜる。

●6～7か月…モグモグ期

## さつまいもと豆乳スープ



### 材 料

さつまいも…15g  
豆乳…大さじ3  
ゆで汁…適量

### 作り方

1. さつまいもは皮をむき、やわらかくゆでて、裏ごしする。…①
2. ①と豆乳を加え、硬さを調節する。

●8か月…モグモグ期

## ささ身肉と野菜のとろっと煮



### 材 料

鶏ささ身肉…5g  
ブロッコリー…小房1個  
にんじん…10g  
だし汁…適量  
水溶き片栗粉…適量

### 作り方

1. 鶏ささ身肉はゆでて、水気を切り、包丁で細かくすりつぶす。…①
2. ブロッコリーはゆでて、先端のやわらかい部分だけを細かく刻む。…②
3. にんじんもゆでて、細かく刻む。…③
4. 鍋にだし汁と①、②、③を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

●9か月～11か月…カミカミ期

## 大根のそぼろ煮



### 材 料

大根…20g  
鶏ひき肉…15g  
だし汁…1/2カップ  
しょうゆ…極少量  
水溶き片栗粉…適量

### 作り方

1. 大根は皮をむき、1cm角の大きさに切りゆでる。…①
2. 鍋にだし汁・ひき肉を入れて煮立て、①を加えて煮る。…②
3. 大根がやわらかくなったら、しょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。